VOLUMEN 48
XXXI Verano De la Ciencia
ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Un juego de mesa para promover el autocuidado psicosocial, el bienestar y la interacción social en adultos mayores: diseño y evaluación de un prototipo

A Board Game to Promote Psychosocial Self-Care, Well-Being, and Social Interaction Among Older Adults: Design and Evaluation of a Prototype

Eloy Maya Pérez
PTC del Programa Educativo de Psicología Clínica, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato
e.maya@ugto.mx
Dionisio Ramírez Pérez
Profesor del Programa Educativo de Psicología Clínica, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato
d.ramirezp@ugto.mx
Francisco Jacob Segura Ortega
Estudiante de la Maestría en Estudios Sociales y Culturales
fj.segura@ugto.mx
Daniela Gómez Flores
Estudiante del programa educativo de psicología clínica de la Universidad de Guanajuato
d.gomezflores@ugto.mx
Ana Elisa Olalde Miranda
Estudiante del programa educativo de psicología clínica de la Universidad de Guanajuato
ae.olaldemiranda@ugto.mx
Verónica Serrano Rodríguez
Estudiante del programa educativo de psicología clínica de la Universidad de Guanajuato
v.serranorodriguez@ugto.mx

Resumen
Introducción: El envejecimiento poblacional plantea la necesidad de desarrollar estrategias que promuevan el autocuidado psicosocial, el bienestar y la interacción social en las personas adultas mayores. En este contexto, el objetivo de este estudio fue evaluar la funcionalidad de un prototipo de juego de mesa orientado al fortalecimiento del autocuidado psicosocial como estrategia para promover el bienestar y la interacción social.
Método: Se realizó un estudio mediante el enfoque de Diseño Basado en la Investigación (Design-Based Research, DBR). El prototipo fue diseñado, implementado, evaluado y refinado de manera iterativa a través de un pilotaje con personas adultas mayores usuarias de la Casa de Día de Celaya. La información se obtuvo mediante observación participante, rúbricas y un grupo focal, lo que permitió valorar la funcionalidad del prototipo e identificar aspectos susceptibles de mejora durante el proceso
Resultados: El prototipo mostró un adecuado nivel de funcionalidad, comprensión y aceptación por parte de los participantes. Los principales hallazgos evidenciaron que el juego favoreció la estimulación cognitiva mediante actividades de memoria, atención y razonamiento; promovió la interacción social a través de la cooperación y el intercambio de experiencias; generó un ambiente de bienestar emocional caracterizado por entusiasmo y satisfacción; y permitió realizar actividades físicas acordes con las capacidades funcionales de los participantes. Además, el proceso de pilotaje permitió identificar mejoras que fortalecieron la claridad y el funcionamiento del juego.
Conclusiones: Los hallazgos muestran que el prototipo constituye una estrategia prometedora para fortalecer el autocuidado psicosocial desde una perspectiva integral, al favorecer aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales. Su implementación evidencia el potencial de los juegos de mesa como recursos para promover el bienestar y la interacción social en personas adultas mayores.

Palabras clave: Vejez, salud mental, memoria, cognición, proyecto piloto, calidad de vida

ISSN 2395-9797
www.jovenesenlaciencia.ugto.mx

Introducción

Para comprender a la población que transita por la etapa de la vejez, resulta indispensable definir qué significa ser una persona adulta mayor. La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017) señala que se considera persona adulta mayor a quien tiene 60 años o más, etapa en la que pueden presentarse condiciones de mayor vulnerabilidad física, social y económica.

Uno de los elementos fundamentales para preservar la salud durante la vejez es el autocuidado. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) lo define como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontarlas, con o sin el apoyo de un profesional sanitario. Desde una perspectiva de enfermería, Orem (1969) concibe el autocuidado como una conducta deliberada mediante la cual las personas regulan los factores que influyen en su desarrollo, funcionamiento y bienestar, realizando acciones dirigidas hacia sí mismas, los demás o el entorno. Ambas definiciones coinciden en reconocer al autocuidado como un proceso activo orientado a preservar la salud y favorecer el bienestar.

La evidencia científica respalda la relevancia del autocuidado en la vejez. Torres et al. (2024) encontraron que los comportamientos de autocuidado se asocian con mejores condiciones de salud física y psicológica, mientras que Velasco et al. (2021) señalan que constituye una estrategia de promoción de la salud al favorecer que las personas desarrollen habilidades para cuidar de sí mismas, sean conscientes de su estado de salud y adopten conductas que mejoren su calidad de vida. En consecuencia, el autocuidado promueve la autonomía, fortalece la toma de decisiones relacionadas con la salud y contribuye al mantenimiento de la funcionalidad durante el envejecimiento. Un concepto estrechamente vinculado con el autocuidado es el bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) lo define como un estado positivo experimentado tanto por las personas como por las sociedades, considerándolo un recurso esencial para la vida cotidiana que depende de factores sociales, económicos y ambientales. Desde una perspectiva más específica para la población mayor, Cresswell-Smith et al. (2019) proponen que el bienestar constituye un constructo multidimensional integrado por dimensiones funcionales, sociales, personales y ambientales.

Estos autores destacan, además, que el bienestar comprende tres componentes fundamentales: el bienestar evaluativo, relacionado con la satisfacción con la vida; el bienestar hedónico, asociado con la presencia de emociones positivas y la disminución de emociones negativas; y el bienestar eudaimónico, referido al sentido de propósito, crecimiento personal y significado de la vida. En la vejez, este último adquiere especial importancia, ya que favorece que las personas continúen sintiéndose útiles, autónomas y capaces de participar activamente en su entorno. En concordancia con esta perspectiva multidimensional, la UNESCO (2013) señala que el bienestar físico se refiere a la capacidad de realizar actividades cotidianas y desempeñar funciones sociales sin limitaciones importantes derivadas del deterioro físico o del dolor. Asimismo, define el bienestar emocional como un estado positivo en el que la persona se siente segura, capaz de afrontar las situaciones de la vida diaria y mantiene vínculos significativos con otras personas y con su comunidad, favoreciendo una mejor adaptación a los cambios propios del envejecimiento.

Otro concepto indispensable para comprender el bienestar durante la vejez es la interacción social. Gonnet (2020) la define como el conjunto de influencias recíprocas que se producen cuando dos o más personas interactúan en una situación compartida. De manera complementaria, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) describe la conexión social como la forma en que las personas establecen relaciones e interactúan entre sí, destacando su importancia para la salud y el bienestar.

Diversas investigaciones han demostrado la relevancia de la interacción social para las personas adultas mayores. Cresswell-Smith et al. (2019) encontraron que la calidad de las redes sociales, la participación en actividades significativas y el contacto frecuente con familiares y amigos se relacionan con mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico. Asimismo, señalan que la interacción social fortalece el sentido de pertenencia, favorece la percepción de utilidad y disminuye los efectos negativos de la soledad y el aislamiento social, considerados factores de riesgo para el deterioro del bienestar durante la vejez.

A partir de estos planteamientos, puede comprenderse que las estrategias dirigidas a promover el autocuidado y el bienestar en las personas adultas mayores deben favorecer no solo la salud física, sino también el funcionamiento cognitivo, el bienestar emocional y la interacción social. En este contexto, la estimulación cognitiva adquiere especial relevancia, ya que el Instituto Nacional de las Personas Adultas

Mayores (INAPAM, 2023) la define como un conjunto de técnicas y estrategias orientadas a optimizar el funcionamiento de las capacidades cognitivas mediante actividades estructuradas. En los últimos años, los juegos de mesa han cobrado interés como una herramienta de estimulación cognitiva e intervención psicosocial. Noda, Shirotsuki y Nakao (2019) señalan que este tipo de juegos contribuye al fortalecimiento de funciones cognitivas, incrementa la motivación, favorece el aprendizaje y promueve la interacción entre los participantes. En la misma línea, Chen y Janicki (2020) desarrollaron y evaluaron un juego de mesa dirigido a personas adultas mayores, encontrando mejoras en procesos como la memoria, la atención y la resolución de problemas, además de favorecer la comunicación, la interacción social y la generación de emociones positivas.

Más recientemente, Alweis y Alweis (2025) reportaron que los juegos de mesa incrementan la implicación de los participantes, favorecen la retención del conocimiento, fortalecen la motivación y contribuyen al bienestar psicosocial. Asimismo, destacan su potencial para mantener la salud cognitiva, facilitar la detección temprana del deterioro cognitivo y apoyar a personas con deterioro cognitivo leve. Frente a la necesidad de desarrollar intervenciones contextualizadas y susceptibles de mejora continua, el Diseño Basado en la Investigación (Design-Based Research, DBR) constituye una estrategia metodológica pertinente, ya que integra procesos iterativos de análisis, diseño, implementación, evaluación y refinamiento en contextos reales, favoreciendo simultáneamente la generación de conocimiento científico y el desarrollo de soluciones prácticas (Design-Based Research Collective, 2003; McKenney & Reeves, 2019). Desde esta perspectiva, el interés del presente estudio no radica únicamente en valorar el funcionamiento de un juego de mesa, sino también en documentar el proceso de diseño y perfeccionamiento del prototipo a partir de la experiencia de las personas adultas mayores.

Con base en los antecedentes conceptuales y empíricos presentados, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la pertinencia de un prototipo de juego de mesa orientado al autocuidado psicosocial de las personas adultas mayores como estrategia para promover el bienestar y la interacción social?

Método

Objetivo general

Evaluar la funcionalidad de un prototipo de juego de mesa orientado al fortalecimiento del autocuidado psicosocial en personas adultas mayores como estrategia para promover el bienestar y la interacción social.

Participantes.

Participaron 23 personas adultas mayores usuarias de la Casa de Día de Celaya, de las cuales 19 fueron mujeres y 4 hombres. Los participantes fueron invitados por el personal responsable de la institución como parte de las actividades habituales del centro. Como criterio de inclusión se consideró que asistieran regularmente a la Casa de Día y que no presentaran deterioro cognitivo reportado por la institución. La participación fue voluntaria y todos aceptaron formar parte del pilotaje del prototipo.

Diseño del estudio.

El presente estudio se desarrolló bajo el enfoque de Diseño Basado en la Investigación (Design-Based Research, DBR), una metodología orientada al desarrollo y perfeccionamiento de intervenciones en contextos reales mediante ciclos iterativos de análisis, diseño, implementación, evaluación y refinamiento (Brown, 1992; Design-Based Research Collective, 2003; McKenney & Reeves, 2019). A diferencia de otros diseños centrados exclusivamente en la evaluación de resultados, el DBR busca generar conocimiento sobre el proceso de diseño de las intervenciones, integrando de manera continua la evidencia obtenida durante su implementación para optimizar progresivamente el producto desarrollado. En este estudio, dicho enfoque permitió diseñar, pilotear y refinar un prototipo de juego de mesa orientado a promover el autocuidado psicosocial, el bienestar y la interacción social en personas adultas mayores.

Procedimiento

El procedimiento se desarrolló de acuerdo con las fases propuestas por el Diseño Basado en la Investigación (Design-Based Research, DBR), las cuales comprenden el análisis del problema, el diseño de la intervención, su implementación, la evaluación y el refinamiento iterativo del producto (Brown, 1992; Design-Based Research Collective, 2003; McKenney & Reeves, 2019). Cada una de estas fases permitió introducir modificaciones progresivas al prototipo a partir de la información obtenida durante su aplicación en un

contexto real.

Fase 1. Análisis del problema

La primera fase consistió en identificar la necesidad de desarrollar una estrategia innovadora que favoreciera el autocuidado en personas adultas mayores desde una perspectiva participativa y psicosocial. Para ello, se realizó una revisión de la literatura especializada sobre autocuidado, bienestar, interacción social, estimulación cognitiva y juegos de mesa dirigidos a población mayor. Asimismo, mediante sesiones de trabajo entre el equipo de investigación se discutieron las principales necesidades de la población objetivo, concluyendo que el juego debía integrar contenidos relacionados con las dimensiones física, cognitiva, emocional, social, espiritual y de movilidad.

Fase 2. Diseño del prototipo

Con base en los resultados del análisis se inició el diseño del prototipo. Inicialmente se propuso adaptar la mecánica tradicional del juego de la Oca por tratarse de un formato ampliamente conocido por las personas adultas mayores; sin embargo, durante el proceso de planeación esta propuesta fue sustituida por un sistema de recorrido propio, inspirado en juegos de mesa tradicionales, con reglas sencillas y orientado a favorecer la interacción entre los participantes. Posteriormente se diseñó la estructura del tablero, definiendo el número de casillas, la distribución de las áreas temáticas, el contenido de las tarjetas y los elementos gráficos. Durante esta etapa se procuró utilizar materiales visualmente claros, con tipografía legible, colores contrastantes e imágenes familiares para facilitar la comprensión y el uso del juego.
A lo largo de la elaboración del prototipo se identificaron diversos aspectos susceptibles de mejora, principalmente relacionados con el tamaño de las casillas, la redacción de algunas preguntas y la claridad de determinadas instrucciones. Estas observaciones permitieron realizar ajustes sucesivos antes de iniciar el pilotaje. Como resultado de esta fase se obtuvo un primer prototipo funcional integrado por un tablero con 40 casillas, cinco peones, dos dados y 108 cartas distribuidas en seis áreas temáticas: social (18), emocional (18), física (18), cognitiva (18), movilidad (18), espiritual (15) y tres cartas destinadas al sistema de puntuación.

Fase 3. Implementación del prototipo

El pilotaje del juego se llevó a cabo durante tres jornadas de trabajo con cuatro grupos de personas adultas mayores usuarias de la Casa de Día de Celaya. Cada sesión fue coordinada por estudiantes de la Licenciatura en Psicología Clínica, bajo la supervisión del equipo investigador. Durante la primera jornada, un grupo de seis participantes realizó dos recorridos completos por el tablero en aproximadamente 55 minutos. Al finalizar la sesión, las observaciones se centraron principalmente en la modalidad de juego, sin que se identificaran modificaciones necesarias en el tablero o en el contenido de las tarjetas. En la segunda jornada participaron dos grupos independientes. El primero estuvo integrado por seis personas y completó un recorrido de aproximadamente 33 minutos utilizando ambos dados y la regla de finalizar el juego únicamente al regresar exactamente a la casilla de salida, modificación sugerida durante la sesión anterior. El segundo grupo estuvo conformado por cinco participantes; sin embargo, la actividad tuvo que concluir anticipadamente debido a que algunos asistentes debían retirarse antes de finalizar el recorrido.
Finalmente, durante la tercera jornada participó un cuarto grupo integrado por seis personas adultas mayores. La sesión tuvo una duración aproximada de 47 minutos y permitió valorar los ajustes incorporados a diversas tarjetas, así como obtener información adicional sobre la dinámica general del juego.

Fase 4. Evaluación del prototipo

Al concluir cada sesión se recuperó información mediante observación participante, aplicación de una rúbrica, entrevistas estructuradas y un grupo focal. Estos instrumentos permitieron documentar aspectos relacionados con la comprensión de las reglas, la funcionalidad de las mecánicas, la claridad de los contenidos, la participación de las personas adultas mayores, las interacciones generadas durante el juego y las sugerencias de mejora emitidas por los participantes. La información obtenida fue analizada de manera conjunta mediante un proceso de triangulación, lo que permitió contrastar los hallazgos provenientes de las diferentes técnicas de recolección de información y fortalecer la valoración del prototipo.

Fase 5. Refinamiento del prototipo

Con base en la evidencia recuperada durante el pilotaje se realizaron modificaciones al diseño del tablero, a la redacción de diversas tarjetas y a algunas reglas de funcionamiento del juego. Este proceso permitió obtener una versión refinada del prototipo, más clara, funcional y congruente con el propósito de promover el autocuidado psicosocial, el bienestar y la interacción social en personas adultas mayores. De esta manera, el estudio siguió el principio central del Diseño Basado en la Investigación, según el cual el desarrollo de una intervención constituye un proceso iterativo en el que el diseño, la implementación, la evaluación y el refinamiento se retroalimentan continuamente para generar tanto una innovación útil como conocimiento aplicable a contextos similares (McKenney & Reeves, 2019).

Resultados

El proceso de pilotaje permitió valorar la funcionalidad del prototipo de juego de mesa en condiciones reales de aplicación y, simultáneamente, generar evidencia para su refinamiento progresivo. En concordancia con el enfoque de Diseño Basado en la Investigación (Design-Based Research, DBR), la información obtenida mediante observación participante, entrevistas estructuradas, grupo focal y rúbricas permitió documentar tanto el proceso iterativo de mejora del prototipo como la experiencia de las personas participantes durante su implementación. Del análisis surgieron cinco categorías relacionadas con el funcionamiento del juego: usabilidad del prototipo, estimulación cognitiva, conexión social, bienestar emocional y bienestar físico.

Refinamiento del prototipo

Uno de los principales aportes del proceso de Diseño Basado en la Investigación consistió en la incorporación progresiva de mejoras derivadas de la información obtenida durante cada aplicación del juego. La triangulación de la información procedente de la observación participante, las entrevistas, el grupo focal y las rúbricas permitió identificar aspectos susceptibles de mejora relacionados tanto con el contenido como con la mecánica del juego. Entre las modificaciones realizadas se incluyeron la corrección de errores ortográficos, la reformulación de preguntas que generaban confusión, la mejora en la explicación de las tarjetas de puntaje y ajustes en la dinámica de recorrido del tablero.

En relación con el contenido, se modificaron cinco tarjetas del área emocional, tres del área espiritual, una del área física, tres correspondientes a los retos de movilidad y una del área cognitiva, con el propósito de mejorar su claridad y comprensión. Las sugerencias emitidas por los participantes también permitieron valorar posibles mejoras para futuras versiones del prototipo, entre ellas incrementar el número de tarjetas de puntaje, incorporar acertijos, aumentar el nivel de profundidad de algunas preguntas y fortalecer los retos cognitivos.

Tabla 1. *Principales ajustes realizados durante el proceso iterativo del prototipo*

Hallazgo identificado	Evidencia	Modificación realizada	Resultado del ajuste
Dificultad inicial para comprender algunas reglas	Observación participante y rúbricas	Se incorporaron ejemplos durante la explicación inicial y se ajustó la dinámica del juego	En las aplicaciones posteriores los participantes comprendieron con mayor rapidez las reglas y ya no fue necesario repetir las instrucciones
Errores ortográficos y preguntas ambiguas	Observación participante, rúbricas y grupo focal	Se corrigieron errores ortográficos y se reformularon tarjetas de las áreas emocional, espiritual, física, cognitiva y de movilidad	Mejoró la claridad de las tarjetas y disminuyeron las dudas durante el desarrollo del juego
Confusión con las tarjetas de puntaje	Rúbricas	Se clarificó la explicación del sistema de puntuación	Los participantes comprendieron con mayor facilidad la mecánica de puntuación

Sugerencias sobre la mecánica del recorrido	Observación participante y grupo focal	Se ajustó la dinámica de avance utilizando un solo dado en aplicaciones posteriores	El recorrido del juego fue más ágil y la dinámica resultó más fluida para los participantes
Solicitud de mayor complejidad cognitiva	Grupo focal	Se propuso incorporar preguntas más profundas, acertijos y nuevos retos para versiones posteriores del juego	Se identificaron oportunidades para fortalecer futuras versiones del prototipo

Fuente: *Elaboración propia con base en los datos obtenidos*

Usabilidad del prototipo

En términos generales, el juego presentó un adecuado nivel de comprensión y aceptación por parte de las personas adultas mayores. Aunque durante la primera sesión algunos participantes manifestaron que las reglas no habían quedado completamente claras, una vez iniciada la dinámica y apoyados con ejemplos por parte de los facilitadores, el desarrollo del juego transcurrió sin necesidad de repetir nuevamente las instrucciones. Como resultado de las modificaciones incorporadas durante las sucesivas aplicaciones del prototipo, se observó una evolución favorable en su comprensión y utilización. Conforme se incorporaron los ajustes derivados del pilotaje, los participantes comprendieron con mayor rapidez las reglas, manipularon adecuadamente los materiales y siguieron la dinámica del juego sin dificultades importantes. En la última aplicación no fue necesario repetir instrucciones ni proporcionar ejemplos adicionales, siendo el grupo que logró adaptarse con mayor rapidez al funcionamiento del juego.

Respecto a los materiales, los participantes señalaron que el empleo de colores diferenciados facilitó la identificación de las categorías de tarjetas y el seguimiento del recorrido del tablero. No obstante, durante las primeras aplicaciones se identificaron algunos aspectos susceptibles de mejora, como errores ortográficos en ciertas tarjetas, confusión inicial respecto a las tarjetas de puntaje y dificultad para distinguir algunos colores de los peones. Estas observaciones fueron corregidas durante el proceso de refinamiento. Asimismo, únicamente una participante manifestó dificultad para leer algunas tarjetas; sin embargo, esta situación estuvo asociada a que no portaba sus lentes y fue resuelta mediante el apoyo espontáneo de sus compañeros.

Estimulación cognitiva

Uno de los hallazgos más relevantes fue la capacidad del juego para promover procesos de estimulación cognitiva a través de actividades lúdicas. Durante las sesiones, los participantes evocaron recuerdos de su juventud, compartieron experiencias relacionadas con actividades cotidianas y recuperaron conocimientos previamente adquiridos, como la preparación de alimentos tradicionales.

Las tarjetas también favorecieron procesos de atención, razonamiento y memoria de trabajo mediante preguntas que requerían un mayor esfuerzo cognitivo, por ejemplo, mencionar los meses del año en orden inverso. Estas actividades generaban momentos de reflexión antes de responder y, en diversas ocasiones, motivaban el intercambio de ideas entre los integrantes del grupo. Las opiniones expresadas durante el grupo focal fortalecieron estos hallazgos. Algunos participantes señalaron que el juego "nos hace pensar y reflexionar sobre lo que hacemos" y que "nos gusta mucho el juego porque nos hace pensar y convivir". De manera complementaria, otros sugirieron incorporar acertijos y preguntas con un mayor nivel de profundidad, lo que evidencia el interés por enfrentar retos cognitivos más complejos. Estas sugerencias fueron consideradas durante el proceso de refinamiento del prototipo y orientaron la incorporación de retos con un mayor nivel de complejidad para futuras versiones del juego.

Conexión social

La interacción social fue una de las categorías que se manifestó de manera más consistente durante las cuatro aplicaciones del prototipo. Desde el inicio de las sesiones se observó una participación organizada por turnos y una disposición constante para colaborar entre los integrantes del grupo. Fue frecuente que los participantes se ayudaran mutuamente para tomar las tarjetas, mover los peones o facilitar la lectura cuando alguno presentaba alguna dificultad visual o motriz.

Además de la cooperación, las preguntas propiciaron conversaciones espontáneas en las que compartían experiencias personales, formulaban preguntas entre ellos e intercambiaban opiniones relacionadas con los temas abordados por el juego. Durante la observación se registró un ambiente caracterizado por la convivencia, el respeto y la comunicación constante. Las expresiones recuperadas en el grupo focal reforzaron esta categoría, destacando que el juego favorecía la convivencia y el intercambio de experiencias entre los participantes. La permanencia de estas interacciones a lo largo de las diferentes aplicaciones confirmó la pertinencia de conservar la dinámica cooperativa del juego como uno de los elementos centrales del prototipo.

Bienestar emocional

Durante todas las sesiones predominó un ambiente emocional positivo. La observación participante permitió identificar expresiones frecuentes de entusiasmo, alegría y satisfacción mientras se desarrollaban las actividades propuestas por el juego.

Las rúbricas registraron una actitud altamente cooperativa y una participación activa durante las diferentes aplicaciones. Los participantes manifestaron disfrutar la experiencia, celebraban los aciertos propios y de sus compañeros y expresaban satisfacción conforme avanzaba la dinámica. Al finalizar las sesiones, varios participantes señalaron que el juego había sido de su agrado y manifestaron interés en continuar jugando. Asimismo, algunas sugerencias estuvieron orientadas a enriquecer la experiencia incorporando un mayor número de tarjetas de puntaje, preguntas más profundas y retos cognitivos adicionales, lo que refleja una valoración positiva del prototipo y aportó elementos para su perfeccionamiento.

Bienestar físico

Los retos relacionados con la movilidad fueron realizados satisfactoriamente por la mayoría de los participantes. Las actividades físicas propuestas pudieron ejecutarse sin presentar dificultades relevantes y, en términos generales, no fue necesario el apoyo directo de terceras personas para completar los ejercicios. Las demandas físicas incorporadas en el juego fueron congruentes con las capacidades funcionales de las personas adultas mayores participantes, favoreciendo su participación activa durante toda la intervención. Estos resultados respaldaron la pertinencia de conservar esta dimensión del juego durante el proceso de refinamiento, al no identificarse modificaciones sustanciales en las actividades propuestas.

Valoración global del prototipo

En conjunto, los resultados muestran que el proceso iterativo característico del Diseño Basado en la Investigación permitió mejorar progresivamente el prototipo a partir de la evidencia generada durante cada aplicación. La integración de la información procedente de las diferentes técnicas de recolección permitió concluir que el prototipo presentó un adecuado nivel de funcionalidad durante el proceso de pilotaje. La evidencia mostró que el juego favoreció la estimulación cognitiva mediante ejercicios de evocación y razonamiento, promovió la interacción social y la cooperación entre los participantes, generó una experiencia emocional positiva y permitió la realización de actividades físicas acordes con las capacidades funcionales de la población participante. Asimismo, el proceso iterativo facilitó el refinamiento continuo del prototipo a partir de la retroalimentación obtenida durante cada implementación, fortaleciendo su pertinencia como estrategia para promover el autocuidado psicosocial en personas adultas mayores.

Conclusiones

El presente estudio permitió diseñar, implementar y evaluar un prototipo de juego de mesa orientado al fortalecimiento del autocuidado psicosocial en personas adultas mayores mediante un proceso iterativo de Diseño Basado en la Investigación. Los hallazgos obtenidos muestran que el prototipo fue funcional, comprensible y bien aceptado por los participantes, favoreciendo experiencias de estimulación cognitiva, interacción social, bienestar emocional y participación activa durante las sesiones de pilotaje. Estos resultados permiten responder al objetivo planteado y muestran la viabilidad del juego como una estrategia lúdica para promover el autocuidado desde una perspectiva integral.

Los resultados respaldan los planteamientos teóricos desarrollados en la introducción, al evidenciar que el autocuidado trasciende la adopción de conductas orientadas exclusivamente a la salud física e involucra procesos de reflexión, interacción y participación social, tal como lo propone Orem (1969). Asimismo, coinciden con la perspectiva de Cresswell-Smith et al. (2019), quienes conciben el bienestar en la vejez como un constructo multidimensional que integra dimensiones personales, sociales, funcionales y emocionales. En este sentido, el prototipo favoreció espacios donde las personas adultas mayores evocaron experiencias, compartieron conocimientos, colaboraron entre sí y participaron activamente en actividades cognitivas y físicas, mostrando que el bienestar puede fortalecerse mediante intervenciones que integren estas dimensiones de manera simultánea.

Los hallazgos también son consistentes con investigaciones previas que destacan el potencial de los juegos de mesa como herramientas para favorecer la estimulación cognitiva y la interacción social (Noda et al., 2019; Chen & Janicki, 2020). Sin embargo, el presente estudio amplía esta evidencia al mostrar que un juego diseñado específicamente desde un enfoque de autocuidado psicosocial puede constituir un recurso pertinente para promover no solo procesos cognitivos, sino también experiencias de convivencia, cooperación, bienestar emocional y reflexión sobre prácticas cotidianas de cuidado en personas adultas mayores.

Desde el punto de vista metodológico, uno de los principales aportes del estudio radica en la aplicación del Diseño Basado en la Investigación como estrategia para desarrollar y perfeccionar intervenciones psicosociales en contextos reales. La incorporación sistemática de observaciones, entrevistas, grupos focales y rúbricas permitió recuperar la experiencia de los participantes para realizar ajustes progresivos al prototipo, fortaleciendo su claridad, funcionalidad y pertinencia. De esta manera, el estudio no solo generó un producto susceptible de ser utilizado en escenarios comunitarios, sino que también aporta un proceso metodológico replicable para el diseño y evaluación de futuras intervenciones dirigidas a la promoción del envejecimiento saludable.

No obstante, los resultados deben interpretarse considerando las limitaciones del estudio. La evaluación se realizó mediante un pilotaje con un número reducido de participantes pertenecientes a una misma institución, por lo que los hallazgos no pretenden generalizarse a toda la población de personas adultas mayores. Asimismo, el propósito de la investigación consistió en valorar la funcionalidad y pertinencia del prototipo, más que demostrar su eficacia sobre indicadores específicos de autocuidado o bienestar. En consecuencia, futuras investigaciones podrían evaluar el impacto del juego mediante diseños longitudinales o cuasiexperimentales, incorporar muestras más amplias y diversas, así como analizar su efecto sobre variables relacionadas con el autocuidado, el bienestar psicológico, la interacción social y la calidad de vida.

En conjunto, este trabajo pone de manifiesto que el desarrollo de recursos lúdicos diseñados desde una perspectiva participativa constituye una alternativa prometedora para promover el autocuidado psicosocial durante la vejez. En un contexto de acelerado envejecimiento poblacional, resulta indispensable diseñar intervenciones que reconozcan las capacidades, experiencias y recursos de las personas mayores, favoreciendo su participación activa y su bienestar integral. Desde esta perspectiva, el prototipo desarrollado representa no solo una herramienta con potencial de aplicación en escenarios comunitarios y gerontológicos, sino también una evidencia de que la innovación, cuando se construye junto con las personas destinatarias, puede generar estrategias de promoción de la salud más pertinentes, aceptadas y sostenibles.

Referencias

Brookhart, S. M. (2013). How to create and use rubrics for formative assessment and grading. ASCD. Sage Publications.

Brown, A. L. (1992). Design experiments: Theoretical and methodological challenges in creating complex interventions in classroom settings. The Journal of the Learning Sciences, 2(2), 141–178. https://doi.org/10.1207/s15327809jls0202_2

Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A., & Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. Informes Psicológicos, 20(2), 119-138. https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9

Chen YF, Janicki S. Un juego de mesa basado en la cognición con realidad aumentada para adultos mayores: estudio de desarrollo y usabilidad. JMIR Juegos Serios. 14 de diciembre de 2020; 8(4): e22007. https://doi.org/10.2196/22007

Collins, A. (1992). Toward a design science of education. In E. Scanlon, & T. O'Shea (Eds.), New directions in educational technology (pp. 15-22). New York: Springer-Verlag. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-77750-9_2

Cresswell-Smith, J., Amaddeo, F., Donisi, V., Forsman, A. K., Kalseth, J., Martin-Maria, N., Miret, M., & Wahlbeck, K. (2019). Determinants of multidimensional mental wellbeing in the oldest old: A rapid review. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 54(2), 135–144. https://doi.org/10.1007/s00127-018-1633-8

Design-Based Research Collective. (2003). Design-based research: An emerging paradigm for educational inquiry. Educational Researcher, 32(1), 5–8. https://doi.org/10.3102/0013189X032001005

Gobierno del Estado de México. (s. f.). 28 de agosto, Día del Adulto Mayor. https://edomex.gob.mx/adulto_mayor

Gonnet, Juan Pablo. (2020). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. Revista Reflexiones, 99(1), 168-188. https://dx.doi.org/10.15517/rr.v99i1.35308

Inter-agency Network for Education in Emergencies (INEE) – Bienestar físico (s. f.). Bienestar físico. https://inee.org/es/glosario-EeE/bienestar-fisico

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2023). Manual de estimulación cognitiva para personas adultas mayores. Gobierno de México. https://www.gob.mx/inapam/documentos/manual-de-estimulacion-cognitiva-para-personas-adultas-mayores

Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). Focus groups: A practical guide for applied research (5th ed.). Sage Publications.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (2.ª ed.). Sage Publications.

McKenney, S., & Reeves, T. C. (2019). Conducting educational design research (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315105642

Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana, 19(3), 89–100. https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf Patton, M. Q. (2015). Qualitative research & evaluation methods (4th ed.). Sage Publications

Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. (2022). Self-Care. En StatPearls. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739 /

Velasco-Yanez, Romel Jonathan, Cajape-Quimis, Julio César, Cunalema-Fernández, Jesús Alberto, & Vargas-Aguilar, Germania Marivel. (2022). Significado del autocuidado en el adulto mayor desde el modelo de promoción de salud. Gerokomos, 33(3), 145-149. Epub 31 de julio de 2023. Recuperado en 22 de julio de 2026, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2022000300003&lng=es&tlng=es